# O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Ilmiy rahbar CHDPU*
*psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi*
***D.E.Abduqodirova***
*ChDPU Tasviriy san’at va muhandislik*
*grafikasi yo‘nalishi 26/2-guruh talabasi*
**Shuhratova Madina**
*shuhratovmurod@gmail.com*
**Salimova Farzona**
salimovafarzona57@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24387312

**Annotatsiya:** Mazkur tezisda o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning psixologik mohiyati, tuzilishi va turlari yoritilgan. O‘z-o‘zini baholash shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar (oila, maktab, tengdoshlar va ijtimoiy tarmoqlar) tahlil qilingan hamda o‘smirlarda adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishning psixologik-pedagogik yo‘llari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.
**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik, o‘z-o‘zini baholash, Men-konsepsiya, o‘z-o‘zini anglash, adekvat o‘z-o‘zini baholash, identiklik, ijtimoiy moslashuv, psixologik-pedagogik yondashuv.

**Abstract:** This paper examines the psychological essence, structure and types of self-esteem in adolescence. The factors influencing the formation of self-esteem (family, school, peers and social media) are analyzed, and practical psychological and pedagogical recommendations for developing adequate self-esteem in adolescents are proposed.
**Keywords:** adolescence, self-esteem, self-concept, self-awareness, adequate self-esteem, identity, social adaptation, psychological and pedagogical approach.

**Аннотация:** В статье рассматриваются психологическая сущность, структура и виды самооценки в подростковом возрасте. Проанализированы факторы, влияющие на формирование самооценки (семья, школа, сверстники и социальные сети), предложены практические психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростков.
**Ключевые слова:** подростковый возраст, самооценка, Я-концепция, самосознание, адекватная самооценка, идентичность, социальная адаптация, психолого-педагогический подход.

## KIRISH

O‘smirlik davri bolalikdan balog‘atga o‘tish bosqichi bo‘lib, shaxs shakllanishidagi eng murakkab va ziddiyatli davrlardan biridir. Bu yoshda o‘z-o‘zini anglash tez rivojlanadi, o‘smir «Men kimman?» degan savolga javob izlay boshlaydi. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘ziga, o‘z imkoniyatlari va sifatlariga bergan bahosi bo‘lib, u o‘smirning maqsadlarini, xulq-atvorini, o‘quv faoliyatini va tengdoshlar bilan munosabatini belgilaydi. Axborot oqimining kuchayishi va ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslanish imkoniyati sharoitida o‘smirlarning o‘ziga bergan bahosi tobora beqaror bo‘lib bormoqda. Shu sababli o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlarini o‘rganish va uni shakllantirish yo‘llarini aniqlash yosh va pedagogik psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

**ASOSIY QISM**

Psixologiyada o‘z-o‘zini baholash «Men-konsepsiya»ning baholovchi komponenti sifatida qaraladi. U kognitiv (o‘z sifatlari va imkoniyatlari haqidagi bilimlar), emotsional (o‘ziga munosabat, o‘zini qadrlash hissi) va xulq-atvor (baholash asosida tanlanadigan faoliyat usullari) komponentlaridan iborat. V. Jeyms o‘zini qadrlashni shaxsning erishgan muvaffaqiyatlarining intilishlariga nisbati bilan bog‘lagan bo‘lsa, M. Rozenberg uni shaxsning o‘ziga nisbatan barqaror ijobiy yoki salbiy munosabati sifatida talqin qiladi.

E. Erikson o‘smirlik davrining markaziy vazifasi identiklikni shakllantirish ekanini ko‘rsatadi. L.I. Bojovich va I.S. Kon bu yoshda o‘z-o‘zini anglashning keskin faollashishini, o‘smir o‘z ichki dunyosini mustaqil tahlil qila boshlashini va o‘zini boshqalar bilan solishtirishini ta’kidlaydi. Bu davrda mustaqillikka intilish o‘z imkoniyatlariga ishonchsizlik hamda tashqi bahoga yuqori sezuvchanlik bilan birga mavjud bo‘ladi, shu sababli o‘z-o‘zini baholash vaziyatga qarab o‘zgaruvchan bo‘lishi mumkin.

O‘z-o‘zini baholash adekvat, yuqori va past turlarga bo‘linadi. Adekvat baho o‘smirga o‘zining kuchli va zaif tomonlarini real ko‘rish, tanqidni konstruktiv qabul qilish imkonini beradi. Oshirilgan baho tanqidga sezuvchanlik, muvaffaqiyatsizliklarni tashqi sabablarga bog‘lash va nizolarga moyillik bilan, pasaytirilgan baho esa xavotir, tortinchoqlik, yangi vazifalardan qochish va o‘quv motivatsiyasining pasayishi bilan namoyon bo‘ladi. Bunda muhimi baho darajasining o‘zi emas, uning real imkoniyatlarga mosligi (adekvatligi) va barqarorligidir.

O‘z-o‘zini baholash oila, maktab, tengdoshlar guruhi va ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida shakllanadi. Ota-onaning haddan tashqari qattiqqo‘l munosabati past, haddan tashqari maqtov va himoya esa oshirilgan baho shakllanishiga olib kelishi mumkin. O‘qituvchining bahosi va sinfdagi mavqe o‘smirning o‘zini qadrlashiga bevosita ta’sir qiladi. Tengdoshlar tomonidan qabul qilinish yoki rad etilish o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning asosiy manbalaridan biriga aylanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda idealizatsiyalangan obrazlar bilan taqqoslanish va tashqi tasdiq izlash esa o‘ziga munosabatni beqarorlashtiradi.

Adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi: ota-onalar bilan o‘smirning kuchli tomonlarini qo‘llab-quvvatlash va tanqidni shaxsga emas, xatti-harakatga qaratish bo‘yicha ishlash; baholashda o‘quvchini tengdoshlari bilan emas, uning avvalgi natijalari bilan solishtirish; o‘z-o‘zini anglash va refleksiyani rivojlantiruvchi psixologik treninglar o‘tkazish; ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish va media-savodxonlikka o‘rgatish; zarurat bo‘lganda tashxis (Dembo–Rubinshteyn va Rozenberg shkalalari) hamda psixologik maslahat tashkil etish.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash shaxs rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va faoliyat samaradorligini belgilovchi markaziy psixologik mexanizmdir. Bu davrning o‘ziga xos qarama-qarshiliklari o‘z-o‘zini baholashning beqarorligiga olib keladi, shu bois oila, maktab va tengdoshlar muhitining ta’siri alohida e’tiborni talab qiladi. O‘z vaqtida tashxis qo‘yish, qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish va maqsadli trening dasturlarini amaliyotda izchil qo‘llash o‘smirlarda adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishga xizmat qiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968.
3. Выготский Л.С. Педология подростка. – М., 1931.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
6. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton, 1968.
7. James W. The Principles of Psychology. – New York: Henry Holt, 1890.
8. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.